

# 平成24年 健康長生塾 カリキュラム

総合テーマ より健康で文化的な明るい暮らしを築くために

回	日程	テーマ	講義概要(内容)	講師(担当機関)
1	5月31日 (木)	受付	受講証・テキスト配布等	健康増進課
		(セレモニー)	開塾挨拶(理事長・塾長)	市長・医師会会長
		開塾式 (PM1:30~1:45)	来賓挨拶 来賓等紹介	市議会議長
		特別講演 (PM1:50~3:20)	「笑いは百薬の長」	日本笑い学会 熊谷 富夫 先生
		カリキュラム説明と連絡事項		健康増進課
2	6月7日 (木)	ハイキングで健康づくり -課外教科- (PM1:00~4:00)	散策路歩きで自己の体力を知る 花博記念公園	医師会 健康増進課
3	6月21日 (木)	精神科の話 (PM1:30~2:15)	認知症について	医師会 長尾 喜一郎 先生
		音楽療法 (PM2:20~3:50)	いつでも どこでも 音楽ヘルパー	日本音楽ヘルパー協会 代表 織島 匡子 先生
4	6月28日 (木)	試食会 (PM1:15~3:00)	おいしく食べて健康長寿	ロイヤルライフカミダ 栄養士 吉田 裕美 先生
5	7月5日 (木)	運動と健康について (PM1:30~2:50)	肩こり予防教室	フィットネス研究所 荒堀 典子 先生
		体力測定 (PM3:00~3:50)	測定で自己の体力を知る	
6	7月19日 (木)	歯の話 (PM1:30~2:30)	お口の健康について	歯科医師会 吉川 伸 先生
		薬の正しい飲み方・使い方 (PM2:35~4:00)	薬のお話	寝屋川市薬剤師会 井辺 康夫 先生
7	7月26日 (木)	“かかりつけ医”を持ちましょう (PM1:30~2:50)	講義 グループワーク	医師会 香川 英生 先生
		(セレモニー) 閉塾式 (PM3:00~3:30)	修了証書授与(代表者) 理事長挨拶 来賓祝辞	